

Unihockey – Condurre la palla: Piedi di piombo

Durante questo esercizio gli allievi eseguono dei compiti di natura diversa per riuscire a migliorare la loro condotta di palla.



Tutti i giocatori hanno una pallina. Il docente assegna dei compiti che vanno eseguiti sul posto.

Varianti

- Far girare la palla a forma di otto attorno alle gambe.
- Raccogliere la pallina con la mano, farla cadere e poi controllarla il più velocemente possibile per fermarla.
- Girare su se stessi senza perdere la pallina.
- Alternare tra conduzione della palla a due mani e a una mano sola.
- Esercitarsi tenendo il bastone dall'altra parte.

Materiale: tappetini

Fonte: [Reto Balmer, responsabile della formazione a swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO